

# АКТУАЛЬНОСТЬ ПРЕПОДАВАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ПСИХОФИТНЕСС» ДЛЯ МАГИСТРАНТОВ СПЕЦИАЛЬНОСТИ «ТЕХНОЛОГИИ И МЕНЕДЖМЕНТ ФИТНЕССА»

Афтимичук О. Е.

Государственный университет физического воспитания и спорта  
Республики Молдова

**Аннотация.** В статье представлена важность дисциплины «Психофитнес», позволяющей будущему специалисту в области фитнеса не только получить общее представление о соотношении психического и физического компонентов личности, но и, расширить, а так же углубить мировоззрение, получить знания об использовании современных подходов и методов тренировок.

Последнее десятилетие современности отличается преобладанием социальных, экономических и политических кризисов не только у нас, но и во всем мире. Большинство людей не готовы принять изменения, происходящие в стране. Причины могут быть разные: непринятие нового, неопределенность, экономический риск/паника, угроза социальному статусу, боязнь недостаточной квалификационной оценки профессиональной деятельности, несоответствия компетентности, др. Все это приводит человека к неоднозначным последствиям. С одной стороны – к депрессии, отчужденности и, как следствие, к нездоровому образу жизни. С другой стороны – к развитию агрессии, неуправляемости своим поведением, неправильной расстановкой жизненных приоритетов, что приводит к разного рода конфликтам, утрате основополагающих духовных ценностей, адекватного восприятия мира в целом.

В этом ракурсе стоит говорить об «обеспечении личной безопасности» [4], предполагающей ряд мер, ориентированных на защиту своего психологического здоровья. И в первую очередь следует обратить внимание на *саморегуляцию*, «управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью силы слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием» [1]. Акцентируя внимание на данном определении, можно уверенно утверждать, что воспитание саморегуляции возможно в системе занятий физическими упражнениями, предполагающими все перечисленные действия – это и мотивация к занятиям, и представление ожидаемого результата, и выполнение самих физических упражнений, сопровождающихся правильным дыханием.

На сегодняшний день данной проблемой занимается такая дисциплина, как *Психофитнес*. Это метод физической и психологической тренировки, объединяющий движение, сознание и суггестивные техники, которые используются в контексте тренировки, состоящей из физических упражнений функционального тренинга и техник внимательности/осознанности, чтобы оптимизировать существование человека на физическом и психо-поведенческом уровне.

Согласно наблюдениям, проведенным испанцем Алланом Тельо [6], психофитнес успешно используется в управлении стрессом, в

психологической тренировке для оптимизации производительности, в ремоделировании тела, а также в качестве дополнительного метода в некоторых психотерапевтических подходах.

Согласно существующим исследованиям [2, 3, 5 и др.], развитие способности к самосознанию, принятию себя и сосредоточению на себе способствует достижению и поддержанию физического и психического благополучия. Эта способность, проявляемая во время тренировки, может быть распространена на другие области жизни автоматически или с помощью суггестивных техник. Сосредоточение внимания на выполняемых движениях облегчает оптимизировать свои повседневные действия, а также использовать его в терапевтических целях.

В современных условиях перестройки всех экономических и социальных отношений особая роль отводится потенциалу возможностей психофизической установки личности и психологическому потенциалу коллектива. В связи с этим особое значение приобретает совершенствование подготовки специалистов в области оздоровительной физической культуры в целом и фитнеса в частности.

В этой связи, в программу магистратуры «Технологии и менеджмент фитнеса» была введена дисциплина «Психофитнесс», которая дает возможность будущему, или настоящему, тренеру не только получить общее представление о взаимосвязи психического и физического и, таким образом, расширить и углубить свое мировоззрение, но и получить знания об использовании современных подходов и методов. Полученные в ходе курса теоретические и методологические знания помогут магистру в решении его практических задач, сформируют навыки организации и проведения экспериментальных исследований.

*Цель курса* – формирование целостного взгляда на сущность психофизических процессов, происходящих в результате активной мышечной деятельности организма, формирование научных знаний фитнес-тренеров, помощь в повышении их профессионализма в области фитнеса.

Преподавание магистерского курса «Психофитнесс» направлено на достижение следующих *общих задач*:

1. Формирование системы представлений об основных закономерностях профессиональной деятельности фитнес-специалиста.

2. Усвоение общих и частных принципов проявления и психофизического развития в условиях фитнес-деятельности.

3. Повышение навыков использования теоретических и практическо-методических знаний в научной деятельности в области фитнеса.

Особенность данного курса состоит в аргументации фитнес-деятельности, предполагающей синтез двух областей: психологию и фитнес-тренинг. В связи с этим программа курса предоставляет *частные задачи*:

– психофизический анализ фитнес-деятельности;

– диагностика психических процессов и психофизических состояний в процессе проведения занятий фитнесом;

- изучение психических особенностей личности занимающихся фитнесом;
- исследование технологий саморегуляции в фитнесе;
- разработка анкеты для проведения социологического исследования;
- выбор психофизических методов научного исследования фитнес-деятельности;
- разработка блока психофизических тестов в фитнес-системе.

Учебно-воспитательный процесс курса осуществляется в рамках теоретических занятий, семинаров, где учебная деятельность осуществляется с направлением на изучение рекомендованной литературы по проблемам представленных тем, не входивших в материалы лекций, а также лабораторных работ (табл. 1).

Таблица 1

Администрирование дисциплины

Название курса/модуля	<b>ПСИХОФИТНЕСС</b>				Код курса/модуля	<b>S 03 O.16</b>
Год обучения	<b>II</b>	Семестр	<b>III</b>	Тип итоговой оценки		<b>Экз.</b>
Степень обязательности	<b>A</b>	Формирующая категория		<b>S</b>	К-во кредитов	<b>6</b>
Общее количество часов по учебной программе	<b>180</b>	Прямой контакт		<b>60</b>	Индивидуальная работа	<b>120</b>
Доля видов деятельности	Лекции	<b>30</b>	Семинары	<b>22</b>	Лабораторные работы	<b>8</b>
Преподаватели, обеспечивающие преподавание курса	Лекции			Семинары/Лабораторные работы		
	<b>Афтимичук О.Е., доктор хаб., профессор</b>			<b>Афтимичук О.Е., доктор хаб., профессор</b>		
Язык преподавания	<b>Румынский, русский</b>					
Кафедра	<b>Гимнастика</b>					

Описание: S – специализированная; A – по выбору

Основная цель *теоретических занятий* состоит в формировании у специалистов в области фитнеса более глубоких психофизических знаний о профессиональной деятельности.

Основная цель *семинаров* – закрепление сформированных теоретических знаний, что предполагает совершенствование навыков использования на практике методологии психофизических исследований в профессиональной фитнес-деятельности.

*Лабораторные занятия* призваны закрепить сформированные теоретические и методические знания, что предполагает совершенствование навыков использования на практике технологий организации и проведения различных занятий по фитнесу.

В системе *индивидуальной работы* магистрант изучает предмет в зависимости от степени подготовки. Образовательные цели структурированы в

соответствии с организацией процесса послевузовского образования. Содержание предмета для индивидуальной работы – это анализ и обобщение дополнительной информации с целью накопления теоретических знаний, технологических умений и технических навыков для последовательной реализации профессиональной деятельности.

Реализация учебного процесса данного курса предполагает использование следующих *методов обучения*: лекция, объяснение, анализ, синтез, демонстрация, моделирование, проектирование, проблематизация, алгоритмизация, ролевые игры.

Программа специализированного курса состоит из восьми тем, которые включают в себя базовые разделы психофизической науки, имеющие профессиональную направленность (табл. 2).

Таблица 2

Тематическое содержание дисциплины «ПСИХОФИТНЕСС»

№ п/п	Темы	Форма обучения: дневная			Инд. работа
		К-во часов прямого контакта			
		Лекции	Семинары	Лаб. работа	
1.	Психофизическая характеристика фитнес-деятельности	2	2		12
2.	Технологии принятия решений в системе фитнес-деятельности	4	2		14
3.	Алгоритмы эффективного межличностного общения на занятиях фитнесом	2	2		12
4.	Ролевая регуляция социального поведения занимающихся фитнесом	4	2		14
5.	Медитативные техники в фитнесе	4	2	2	14
6.	Регулировка мышечного тонуса в процессе фитнес-деятельности	4	2	2	14
7.	Дыхательные техники для занятий фитнесом	4	4	2	18
8.	Идеомоторный тренинг занимающихся фитнесом	6	6	2	22
Всего:		30	22	8	120
Всего:		60			
Итого:		180			

Все психофизические технологии направлены на развитие внутреннего потенциала, повышение профессионализма и адаптационных возможностей человека. Они включают в себя комплекс естественнонаучных и гуманитарных научных знаний, обеспечивают приобретение основ психофизической диагностики.

В текущем курсе присутствуют психофизические технологии для внутренней установки человека с целью его развития и самореализации. Объектом технологизации являются личностные сферы человеческого развития, способы и средства к существованию, профессиональное развитие.

Занятия основаны на традиционных и инновационных образовательных технологиях – лекции, эвристические беседы, семинары, лабораторные занятия.

На семинарах используются различные формы и методы обучения и мониторинга, такие как: презентации магистрантов по освоению материалов курса с использованием дополнительной литературы; диагностика собственного поведения в процессе анализа целостной учебной ситуации; теоретические дискуссии, дискуссии на семинарах; ролевые игры; аттестация; концептуальные и терминологические флэш-тесты; тестовый контроль. На лабораторных занятиях проводятся модели социологических опросов, разрабатываются блоки психологических и физических тестов.

Качество профессиональной подготовки фитнес-тренеров зависит от эффективности механизма оценки профессиональных знаний, навыков и умений. Для проверки учебной деятельности применяется предварительная, оперативная, текущая, тематическая и итоговая оценка. Реализация любой формы оценки направлена на обеспечение ряда принципов, таких как объективизация, систематизация, публичность.

Таким образом, дисциплина «Психофитнесс», преподаваемая в магистратуре по специальности «Технологии и менеджмент в фитнесе», направлена на получение компетенций, необходимых для выполнения выбранного вида профессиональной деятельности, приобретение квалификации, предполагающей овладение профессией на качественном уровне.

### **Литература**

1. Марина, И.Е. Способы саморегуляции личности; [Б.и.], 2011. 5 с. URL: <https://rucont.ru/efd/288332>
2. Налчаджян, А.А. Психика, сознание, самосознание. [AvidReaders.ru](http://AvidReaders.ru), 2011; URL: <https://avidreaders.ru/book/psihika-soznanie-samosoznanie.html>
3. Спиркин, А.Г. Сознание и самосознание. М.: Изд-во политической литературы, 1972. 304 с.
4. Столяренко, А.М. Экстремальная психопедагогика: Учебное пособие для вузов. М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2002. 607 с.
5. Тойч, Ч.К. Духовность и самосознание личности. М.: ИП Наминач А.П., 2007. 176 с.
6. Tello, A. The AtelTrainer Method (Book 1): Psycho-Fitness Holistic (Transcendental knowledge – Ancestral healing). Kindle Edition. 256 p.